



730

#13, 17 червня
2014 року
ХТО БІДНИЙ СТУДЕНТ,
ТОЙ НАС НЕ ЧИТАВ!
vk.com/read730

БАЧИТИ БІЛЬШЕ

МАКАРОНИ НА ВУХАХ

Новомодні релігії

Релігія здавна була для людства ледь не всім: вона пояснювала незбагненне, вона допомагала втекти від реальності, вона давала людям силу, вона ж ставала причиною (чи прикриттям) для війн. Але часи інквізиції та анафем пройшли, і тепер люди можуть не тільки вірити у що-завгодно, а й створювати власні пародійні релігії. Ми вирішили ознайомити вас із найпопулярнішими та найнеочікуванішими з них.

ПАСТАФАРІАНСТВО

«Невидимий і невідчутний Літаючий Макаронний Монстр створив Всесвіт, почавши з гори, дерев і «карлика»

ЗАСНОВНИК: Боббі Хендерсон

КРАЇНА: США

ПРИЧИНА ЗАСНУВАННЯ: створена як протест проти введення в шкільний курс концепції «Розумного задуму» (релігійна альтернатива вчення Дарвіна).

БОГ: Літаючий Макаронний Монстр (ЛММ) – надприродний Творець, схожий на макарони з тефтелями.

Пастафаріанство, або Церква Літаючого Макаронного Монстра, – певно, найвідоміша з усіх пародійних релігій. І тому доволі звична для нас. Ну подумаєш, бог виглядає так, що ви б не відмовились з’їсти його на вечерю. Подумаєш, у написанні канонів цієї релігії брало участь оливкове дерево. Нічого особливого. Скоріше, цікавим буде той факт, що пастафаріанство має офіційний статус релігії, власне Євангеліє й багатотисячну армію послідовників. До речі, в Україні та Росії функціонують Церкви ЛММ. ОФІЦІЙНО. А ще в їхньому раю є півний вулкан і фабрика стриптизу.

ЦЕРКВА ЕВТАНАЗІЇ

«Убий себе, врятуй планету!»

ЗАСНОВНИК: Кріс Корда

КРАЇНА: США

ПРИЧИНА ЗАСНУВАННЯ: уві сні до Кріса Корда прийшов дух Землі, який сказав, що існує небезпека перенаселення планети і необхідно рятувати екосистему.

БОГ: немає.

Так, а оце вже незвично. Церква, яка пропагує (та не змушує!) рятувати, приносячи себе в жертву, так би мовити. Для цього «евтаназійці» пропонують кілька варіантів: суїцид, аборти, канібалізм (обмежений споживанням вже мертвих людей) і содомія (сексуальні стосунки, що не передбачають продовження роду). Насправді, такої ідеології дотримуватись доволі важко, зате на їхніх зібраннях завжди музика, театралізовані мітинги і чорний гумор.



Ця стаття в жодному разі не мала на меті образити віруючих людей. Повірте, ми поважаємо особистий вибір і погляди на життя кожного. Звісно, всі розуміють, що усі наведені релігії несерйозні. Навіть самі засновники та послідовники це розуміють. Але сенс не в тому, щоб розважити себе якоюсь маячнею. Просто вони прагнуть довести, що ми самі є своєю вірою й опорою. І абсолютно все одно, хто до якої церкви ходить: до православної чи до церкви Макаронного Монстра. Сила захована в нас самих.

HE BOILED FOR YOUR SINS

Mikarina Mikelagze

МІСІОНЕРСЬКА

ЦЕРКВА КОПІМІЗМУ

«Я проголошую це місце точкою обміну інформацією. Копіюй і поширюй!»

ЗАСНОВНИК: Ісаак Герсон

КРАЇНА: Швеція

ПРИЧИНА ЗАСНУВАННЯ: точної причини не вказується.

БОГ: незважаючи на те, що копімізм – релігія, вона не приймає богів чи інших надприродних істот.

Релігія, у яку вірить переважна більшість людей на території СНД, а також абсолютно всі студенти, навіть не підозрюючи цього. Адже вона благословляє та заохочує копіювання інформації: від рефератів до фільмів на fs.ua. Її ідеологія полягає в непохитній вірі в цінність будь-якої інформації у світі. А оскільки так, то її треба неодмінно поширювати. Як? Провівши священний обряд копіювання: для цього на точці доступу до інтернету встановлюється Свята Копіраміда (символ копімізму), і копіміст каже: «Я проголошую це місце точкою обміну інформацією. Копіюй і поширюй!» Після завершення священного обряду можна розпочинати копіювання.

ГУГЛІЗМ

«Дорогий усезнаючий господарю, дякую за те, що ти даси мені відповіді на всі запитання, що я тобі ставлю. Без тебе я б не вижив.»

ЗАСНОВНИК: Метт МакФерсон.

КРАЇНА: Канада.

ПРИЧИНА ЗАСНУВАННЯ: точної причини не вказується.

БОГ: Google.

Про такого бога ви ще не чули. Він усе знає, він є всюди, він безсмертний, він нескінченний, і він ЗАВЖДИ відповідає на молитви. А ще він справді існує. Це точно, я перевіряла.

Ну а якщо без жартів, то гуглізм – одна із найпоширеніших у світі пародійних релігій. До того ж, вона чи не єдина, що має докази всемогутності та всезнання свого божества. Ну, яка ще релігія, пародійна або реальна, може таким похвалитись?

П'ЯТИЙ ЕЛЕМЕНТ МУСТЕЦТВА

МАБУТЬ, ВИ
ДОСІ ДУМАЄТЕ, ЩО КОМІКСИ –
ЦЕ ЛИШЕ СУПЕРГЕРОЇ ДЛЯ ДІТЕЙ
З СИНДРОМОМ БУША. ЩО Ж, ТОДІ
БОГ ВАМ СУДЯ, АЛЕ ЯКЩО ХОЧЕТЕ
ЗНАТИ ПРАВДУ – ВЕЛКАМ, ЯК ТО
КАЖУТЬ НА ЗАГНИВАЮЧОМУ
ЗАХОДІ.

НЕЗВАЖАЮЧИ НА ВСІ РОЗБІЖНОСТІ ТА ХОЛОДНІ ВІЙНИ, У СРСР ТА ЦИВІЛІ-
ЗОВАНОГО ЛЮДСТВА РОЗВИВАЛИСЯ ОДНІ Й ТІ Ж ВИДИ МУСТЕЦТВА. ЄДИНЕ, ЧИМ
ВОЖДІ ОБДІЛИЛИ СВОЇ РЕСПУБЛІКИ, – ЦЕ КОМІКСИ. СЕРІОЗНО, ЗА «ЗАЛІЗНОЮ
ЗАВІСОЮ» БУЛО СВОЄ «ДУШЕВНЕ» КІНО, СВІЙ ЖИВОПИС, СВОЇ КНИГИ, СВОЯ
МУЗИКА, АЛЕ ЖУРНАЛИ З КАРТИНКАМИ НІКОЛИ НЕ ПЕРЕХОДИЛИ КОРДОНІВ «ВЕЛИКОЇ
ДЕРЖАВИ».

І ЗВІСНО, ВСЕ, ЩО ПОПУЛЯРНЕ У США, БУЛО ПРИРЕЧЕНЕ В СРСР. ТОМУ
КОМІКСИ СТАЛИ ЧУДОВОЮ І ЛЕГКОЮ ЦІЛЛЮ ДЛЯ ПРОПАГАНДИСТСЬКОЇ МАШИНИ
«СТАЛІН 666» ТА ЇЇ НОВИХ ВЕРСІЙ. ВСЕ, ЩО ВИ ТА ВАШЕ ОТОЧЕННЯ ЗНАЄТЕ ПРО
ГРАФІЧНІ РОМАНИ, – ЦЕ ЗАЛИШКИ ВІД ВЕЛИКОРОСІЙСЬКОГО ВЕРБУВАННЯ.

ЩО ВЗАГАЛІ «КОМІКС» ДЛЯ СЕРЕДНЬОВТРАНЕНОГО ОБИВАТЕЛЯ? ЦЕ ТАКІ ПРИ-
МІТИВНІ КАРТИНКИ З ТУПИМ ТЕКСТОМ ДЛЯ ТОВСТИХ ДІТЕЙ ЗАБИТИХ ШКІЛ ЗАГНИВАЮ-
ЧОГО ЗАХОДУ, ЯКІ РОЗПОВІДАЮТЬ ПРО ОДНОКЛІТИННИХ ПЕРСОНАЖІВ І ВСІЛЯКІ
ІНШІ «ФАНТАСТИКИ». КОЛИ ЛЮДИНА ГОВОРИТЬ ПРО ЦЕ З МАНІАКАЛЬНОЮ ВПЕВНЕ-
НІСТЮ, ТО ДЛЯ МЕНЕ ВСЕ СТАЄ ЗРОЗУМІЛИМ: ІНТЕРНЕТ ТА ЕРУДИЦІЯ ПРОСИЛИ НЕ
ТУРБУВАТИ. ЩО Ж, «730» ДАЄ ВАМ ПЕРЕДОСТАННІЙ ШАНС.

КОМІКС ДОСЛІВНО ОЗНАЧАЄ «СМІШНИЙ». ТОМУ ЩО ПЕРШІ ІСТОРІЇ, ПЕРЕДАНІ
ТАКИМ ЧИНОМ, БУЛИ КОМЕДІЙНИМИ. І ХОЧА З ЧАСОМ ПРИЗНАЧЕННЯ ЖАНРУ ЗМІНИ-
ЛОСЯ, НАЗВА ВЖЕ ПРИЖИЛАСЯ. НАСПРАВДІ Ж, «СМІШНІ КОМІКСИ» ЗАЛИШИЛИСЯ
ТАМ, ДЕ ЇЇ З'ЯВИЛИСЯ – У ДІТЯЧИХ ЖУРНАЛАХ ТА «СІЛЬСЬКИХ ВІСТЯХ». СПРАВЖ-
НІЙ ВИБУХ ІНДУСТРІЇ ВІДБУВСЯ У 1938 РОЦІ, КОЛИ У СВОЄМУ ЗВУЖЕНОМУ
ТРИКО НА СЦЕНУ ВИЙШОВ СУПЕРМЕН ВІД КОМПАНІЇ DC.

БІТВА ТУТАНІВ

У КОМІКСАХ, ЯК ДОНЕДАВНА І В ІСПАНСЬКІЙ ПРИМЕРІ, ЗАВЖДИ ІСНУВАЛО
ЗМАГАННЯ ЛИШЕ ДВОХ КОМАНД. ЦЕ MARVEL (ЛЮДИНА ПАВУК, МЕСНИКИ, ЛЮДИ-ІКС,
ФАНТАСТИЧНА ЧЕТВІРКА, ЛЮДИ В ЧОРНОМУ ТА ТИСЯЧІ ІНШИХ) І DC (БЕТМЕН,
СУПЕРМЕН, ЗЕЛЕНИЙ ЛІХТАР, ЧУДО-ЖІНКА, ЛІГА СПРАВЕДЛИВОСТІ, У ОЗНАЧАЄ
ВЕНДЕТА ТА СОТНІ ІНШИХ). ВСЕ ПОЧАЛОСЯ З ТОГО, ЩО DC ВИГАДАЛИ СЛОВО
«СУПЕРГЕРОЙ» І ПОЧАЛИ ШТАМПУВАТИ ЛЮДЕЙ В ПЛАШАХ ТА ТРУСАХ ПОВЕРХ ШТАНІВ.
MARVEL СТАРТУВАЛИ ДРУГИМИ І ОЗБРОЇЛИСЯ СЛОВОСПОЛУЧЕННЯМИ «СМЕРТЬ
СУПЕРГЕРОЯ», «ДРАМА» ТА «РЕАЛІСТИЧНІСТЬ». ТАКИМ ЧИНОМ, КОМІКСИ ПЕРШИХ
ШВИДКО СКОТИЛИСЯ У МАРІАНСЬКУ ВПАДИНУ, А АВТОРИ «SPIDER-MAN» АКТИВНО
ШУКАЛИ МІСЦЕ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ ГРОШЕЙ. ПЕРЕМОГА MARVEL НА ЗОРІ ІНДУСТРІЇ
БУЛА ОЧЕВИДНОЮ: ЇХНІ КОМІКСИ ЗАСНОВАНІ НА РЕАЛЬНОСТІ ІЗ ПРИПИСКОЮ
«ЯКБИ ТУТ ЖИЛИ ЛЮДИ З НАДЗДІБНОСТЯМИ». ТОМУ СТЕН ЛІ ПИСАВ ПРО УБИВСТВО
КЕНЕДІ, ПАДІННЯ WTC, ВІЙНУ У В'ЄТНАМІ, ДРУГУ СВІТОВУ І БАРАКА ОБАМУ.
А DC СИДІЛИ У СВОЄМУ ГОТЕМІ ТА ТИХЕНЬКО ПЛАКАЛИ. ІНШИМ КОЗИРЕМ
MARVEL СТАЛИ ТЕМИ. СОЦІАЛЬНА ДРАМА ПРОНИЗУЄ ПЕРСОНАЖІВ «ФАБРИКИ ІДЕЙ»:
ПІДЛІТКОВІ ПРОБЛЕМИ ПІТЕРА ПАРКЕРА, АЛКОГОЛІЗМ ТОНІ СТАРКА, ДИСКРИМІНАЦІЯ
Х'Ю ДЖЕК...КХМ, ЛЮДЕЙ – ІКС. ЄДИНОЮ ПРИЧИНОЮ, ЧОМУ КОНКУРЕНЦІЯ НЕ
ЗНИКЛА ЩЕ В 50-Х РОКАХ, СТАЛИ ВНУТРІШНІ ПРОБЛЕМИ САМОЇ MARVEL. ЗАРАЗ
ВОНИ ЗНОВУ ВІДВОЙОВУЮТЬ СВІТ.

НЕ ЛАЗЕРОМ З ОЧЕЙ БАУНУМ

Не всі комікси – це супергероїка. Серед «дитячих книжечок» знайшлося місце для Черепашок Німезя, Людей в Чорному, Ходячих мерців, 300 спартанців, Міста Гріхів, Хел-боя, V означає Вендета, Чужого проти Хижака, У the last man та сотні інших відомих тайтлів, що вигадані коміксами! На всяк випадок, уточню: так, усі ці речі з'явилися в коміксах, а вже потім на екранах, і думати навпаки – це те ж,

що вважати творчість Роулінг непоганою пародією на фільми WB. Сьогодні комікси все частіше виконують ще одну роль: це супутня продукція. До виходу великих книг, ігор, фільмів, серіалів обов'язково запускають комікс. Він в жодному разі (крім дуже жадебних продюсерів з від'ємною фантазією, привіт EA), не дублює події оригіналу – комікс розповідає про те, що не встигає першоджерело. Вам

цікаво, що робив Шерлок між другим та третім сезоном? Подивіться «СтарТрек2» Абрамса. А без жартів – існує комікс від видання VERTIGO, що цілих вісім тижнів перед стартом нового сезону малював нам історію Холмса, гідну серіалу. Такі от речі має Гра Престолів, Зоряні Війни, Володар Перців, Доктор Хаус, Декстер, Трансформери, Супернатуралі, MassEffect, StarCraft, WarCraft, Call of Duty, Гаррі Поттер та всі медіа продукти, які хоч когось цікавлять.

БЕЗ БАБЛА НЕ ВУМАНІШ І ДАУНІ З ПРУДА

Після виходу «Капітан Америка: Зимовий Солдат» (горить в пеклі, локалізатори) лінія фільмів Marvel стала найуспішнішим кінофранчайзом в історії людства, обігнавши Зоряні Війни, Гаррі Поттера та Володаря Кільця. І компанія не збирається припиняти кінопопсі аж до 2022 року. Поки що 2022 року. Таким чином фільми засновані на коміксах – найуспішніші фільми у світі. За останні 10 років Голівуд випустив 64 стрічки про людей в масках. Це удвічі більше, ніж за попередні 25 років. Після виходу «Месників» та «Темного Лицаря» супергерої завоювали світ. Оскароносні актори пишуть у твіттерах, що їм дуже хочеться зіграти улюбленого героя дитинства. Роберт Дауні-молодший заробляє 50 000 000 доларів за появу у фільмі. Найкасовішою стрічкою року вже втретє стає картина Марвел. Гік і Нерд стають гордими званнями. Стен Лі (автор

кожного супергероя, якого ви зможете назвати) ставить собі нові платинові зуби, побілені особисто духом Майкла Джексона. І це лише кіно. У буремному світі серіалів «Ходячі мерці», засновані на коміксах Ромеро, б'ють усі можливі рекорди, у тому числі перегляди Олімпійських ігор й обличчя «Гри Престолів». В іграх вслякі Arkham Knight стають найочікуванішими прем'єрами року, а тема «протагоніста – супергероя» форсується мало чи не в кожному жанрі. Далі страшніше: у Marvel є власний Диснейленд, музей Месників та циркова трупа, що гастролює світом. Ще веселіше те, що крім «поп-рокових» медіа, є ще й власний комікс-панк – «Хранителі», «Піпеч» і дюжина інших фільмів, які висміюють жанр, нагнітають соціальну драму, отримують номінації на Оскар і паралельно роблять підрозділи DC знаменитими.

18+

Ні, це не абзац про матч Іспанія – Голландія. Хоча подив десь такий же: середньостатистичний комікс має рейтинг 14+, так само, як всі літні блокбастери чи фільми без крові. Але серед популярності паперових монстрів є й 18 та навіть 21+. Такі комікси набагато жорстокіші, роздягнутіші та популярніші серед поціновувачів. Адаже вони не приховують правди, говорять прямо й часто влучно. Це «Хранителі», які отримали свій рейтинг за повії на вулицях, відрізані руки та соціально викривні діалоги. За реальність.

ГЕРОЇ НАШОГО ЧАСУ

Комікси неймовірно сильно вплинули на культуру. Персонажі графічних романів увійшли в анекдоти, пародії, наслідування, побут, футболки та мою зубну щітку в п'ятому класі. Супермен та компанія – це Олімпійські боги нашого часу. Вони мають сили, про які ми мріємо, вади, що нам притаманні, та борються з аліюзіями на проблеми, що оточують нас. Комікси порушують питання того, як людині жити з силою, що може бути використана в обидва боки? Як прийняти відповідальність за свої дії? Де межа справедливості та помсти? І це все в першому випуску «Людини Павука». Що до всієї індустрії, то вона набагато більша за всі інші види мистецтва і копається у всьому, що можна знайти по той бік від черепної коробки.

ТОП-5 КОМІКСІВ ДЛЯ НОВАЧКІВ:

Y: THE LAST MAN
LEAGUE OF JUSTICE NEW 52
ULTIMATE AVENGERS
THUNDERBOLTS VOL.2
DEADPOOL MAX

ЯРОСЛАВ ЗУБЧЕНКО

САМО НЕ ВПЕВНЕНІ

КОРОТКО: КОЖНІ 3 з 5 твоїх друзів думають, що менш впевнені за інших (серед них і той, кого ти вважаєш гіпервпевненим). ЯКА ПОЗА — НАУКОВО ДОВЕДЕНО — ДОПОМАГАЄ ОТРИМУВАТИ ВИЩІ ОЦІНКИ. ТА ЯКІ ЛЮДИ ВМИРАЮТЬ РАНІШЕ ЧЕРЕЗ СВОЄ СТАВЛЕННЯ ДО СТРЕСУ.

Я пропоную вам секрет. Все, що треба зробити, аби стати більш впевненим (ою) — це змінити свою позу на 2 хвилини. Схоже на дешевий трюк у стилі реклам на сайтах з рефератами та фільмами (на кшталт «Ця дієта допоможе схуднути на 10 кг за тиждень»)? Ви б могли сказати так, та не в цьому випадку.

Коли спортсмени першими добігають до фінішної прямої, вони мимохіть піднімають руки догори. Так роблять усі, навіть сліпі бігуни, які такого жесту ні в кого побачити не могли. Так само тварина, почувавши себе сильною, «збільшується», займає більше простору, розкривається. Є жести, які універсальні для всіх. Одні показують гордість, наявність влади, інші — слабкість, сором та невпевненість.

Коли ми використовуємо «сильні» пози, отримуємо комбо: люди вважають нас впевненішими та привітнішими + ми самі починаємо почувати себе такими. Що ж люди роблять, коли відчують свою слабкість? «Зменшуються», сутуляться, ховають руки в кишені, доторкаються до шиї та обличчя. Що робите ви зараз? Зробіть швидкий огляд свого тіла. Чогось здається, що не проявляє жестами свою владу та силу. Однак це можна змінити. І варто.

Фізіологічно сильні та слабкі люди відрізняються кількістю двох гормонів: тестостерону (гормону домінування) та кортизону (гормону стресу). Дві групи людей запросили до участі в експерименті. Одних просили на 2 хвилини зайняти «сильну» позу (її ви бачите на сторінці справа), а інших — «слабку» («скрючитися»). Як змінився рівень гормонів у цих людей? Тестостерон у першій групі зріс на 20%, тоді як у другій впав на 10%. А кортизон у «сильних» зменшився на 25%, а в слабких — збільшився на 15%.

Коли ви відчуваєте владу, то займаєте «сильні» пози. Але можливий і зворотній варіант. Коли ви займаєте пози влади та впевненості, то вважаєте себе сильнішими.

Отож до секрету. Пози, які лише за 2 хвилини кардинально змінюють наше тіло, — до вашої уваги. Залишається лише розправити плечі та не скрючуватися над комп'ютером, ноутбуком чи іншим дивом техніки, з допомогою якого ви читаєте «730». І надішліть нам потім свою фотку з Олімпійських ігор, іспиту чи іншого випробування, яке ви вдало та з успіхом подолали.

Як з'явилася ця тема впевненості в моїй голові? Місяцями та роками я спостерігала, як, скажімо, Вася мучиться з того, що він невпевнений, і думає про те, як Таня чудово виступає на публіці та легко спілкується з новими людьми. І все б було нічого, якби після цього Таня не приходила до мене та не розповідала би про те, яка вона невпевнена в собі. Так само з красою та іншим. Найгарніші дівчата, яких я коли-небудь знала, із сумом писали, що не вважають себе красивими.

Я провела експеримент. 43 людям були запропоновані 9 однакових тверджень, які ви бачите нижче. Треба було відмітити, які з цих думок часто спадають людині на думку.

- ☐ Інші люди більш впевнені в собі, ніж я.
- ☐ Іншим більше щастить, ніж мені.
- ☐ Мені треба докладати зусиль, аби добитися чогось, а моїм знайомим все дається легко.
- ☐ Я не така (-ий) красива (-ий), як інші.
- ☐ У інших кращі батьки, ніж у мене.
- ☐ Люди навколо більш талановиті та розумні, ніж я.
- ☐ В інших людей краще життя, ніж у мене.
- ☐ Тільки я можу так постійно лажати.
- ☐ Я самотня (-ий).

Дивіться результати на наступній сторінці.





58%

ДУМАЮТЬ, ШО ІНШІ БІЛЬШ
ВПЕВНЕНІ В СОБІ, НІЖ ВОНИ

56%

ВВАЖАЮТЬ СЕБЕ
САМОТНІМИ

44%

ДУМАЮТЬ, ШО ІНШІ
КРАСИВІШІ ЗА НИХ

42%

ПЕРЕКОНАНІ, ШО ІНШІ БІЛЬШ
ТАЛАНОВИТІ ТА РОЗУМНІ, НІЖ ВОНИ

35%

ВВАЖАЮТЬ, ШО ІНШИМ
ШАСТИТЬ ЧАСТІШЕ, НІЖ ЇМ

33%

ДУМАЮТЬ, ШО В НИХ ГІРШЕ ЖИТТЯ,
НІЖ У ІНШИХ

30%

ВВАЖАЮТЬ, ШО ТІЛЬКИ ВОНИ
МОЖУТЬ ЧАСТО ЛАЖАТИ

23%

ДУМАЮТЬ, ШО ЇМ ТРЕБА ДОКЛАДАТИ
ЗУСИЛЬ, АБИ ШОСЬ ОТРИМАТИ,
А ІНШИМ ВСЕ ДАЄТЬСЯ ЛЕГКО

... ТА 9% ПЕРЕКОНАНІ, ШО В НИХ БАТЬКИ ГІРШІ, НІЖ В ІНШИХ

У бажанні стати спокійними та рішучими нам можуть допомогти «сильні» пози... та знання того, що в кожного є свої сумніви.

Варто згадати ще одну річ. Коли ми говоримо про впевненість, то часто думаємо про те, як реагуємо у випадку стресу. Треба складати іспит, проходити першу співбесіду на роботу (яка ще в багатьох нас попереду), навіть виступати на семінарі – усюди тут нам треба впевненість і в усіх цих випадках ми часто хвилюємося.

Вважається, що стрес усе псує: з мозку вилітає вся вивчена інформація, думки плутаються, мимовільно робляться помилки. Так думала й психолог Келлі МакГонігал останні 10 років. І нещодавно вона публічно заявила, що помилялася. Для початку попрошу: кивніть, якщо за минулий рік ви пережили багато стресів. Схоже казали 30 000 учасникам експерименту, що протягом 8 років тривав у США. Їх запитували: "Яку кількість стресу ви зазнали протягом останнього року?" А потім питали: «Чи вірите ви, що стрес шкідливий для вашого здоров'я?». На

цьому опитування закінчувалося, а робота дослідників – ні. Вони використовували державні архіви, аби перевірити, хто з учасників експерименту помер. У нас погані новини. У людей, що зазнали багато стресу протягом року, вірогідність померти була 43%. Та це було правдою тільки для тих, хто вірив у шкідливий вплив стресу на організм. Серед людей, які зазнали багато стресу, та не вважали його шкідливим, був найнижчий ризик смертності, навіть враховуючи тих, хто зазнав відносно небагато стресу. Зараз науковці стверджують, що за вісім років, що вони відстежують смертність, 182 000 американців померло передчасно не через стрес, а через віру в те, що він шкідливий.

Тож наступного разу, коли у вас пришвидшиться серцебиття, відчуватиметься страх чи невпевненість у собі, пам'ятайте: стрес насправді корисний. Підвищене серцебиття готує вас до дії. Посилене дихання насичує мозок киснем. Знайдіть 2 хвилини, аби постояти чи посидіти в сильній позі; пам'ятайте, що кожен стикався з невпевненістю в собі та йдіть до мети. Удачі!

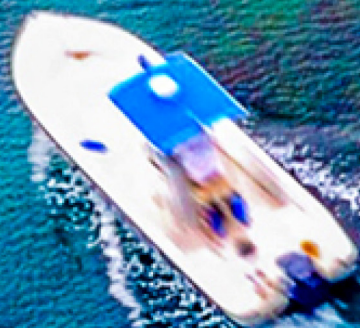
Ніна КОРОБКО

ЖИТТЯ ПО-СПРАВЖНЬОМУ

(історії до рому)



Трішки атмосфери і теплих сонячних деньків.
Справжні спогади неіснуючої людини про бананову республіку.





Попереду жовтого Бентлі плентається старий мопед. За кермом засмаглий коренастий дядько з баками, як у Пушкіна, за його плечі тримається дружина, а в неї на руках висять у позі коали дві дитини. До того ж, на невеличкому бампері вмовився хлопчина років п'яти. І уся ця «мобільна» сім'я пересувається зі швидкістю трохи прискореного пішохода. Я вже налаштувався закривати вуха, бо зараз водій Бентлі буде згадувати все, на чому світ стоїть. Тиша. Дивлюсь уважніше. Ні тобі небагатозначного середнього пальця, ні красномовної лайки... Сімейка й далі повзе з такими щасливими обличчями, які в Києві побачиш лише в нетверезих красенів в автівках з відкидним дахом. А водій жовтого Бентлі наспівує собі під носа якусь екзотичну мелодію та ритмічно постукує по керму. Рай? Психлікарня? Всього-на-всього Гондурас.

Ні, серйозно, заберіть з ваших обличчя цю впевнену посмішку. Коли ви дочитаете мою маленьку сповідь, то самі переконаєтесь, що ця країна заслуговує на зневагу менше, ніж будь-яка інша.

У всьому винний Христофор Колумб. Так-так, я серйозно. Саме він під час своєї останньої експедиції в Новий Світ, ледь не загинувши біля берегів Гондурасу, вигукнув: «Gracias a Dios que hemos salido de estas honduras» («Дякую Богові, що нам вдалося вибратись з цих глибин»). Насправді іспанською перша буква «h» не читається, тобто назва країни звучить, як «ондУ-рас». Але назва – це не єдиний міф, що примушує усіх говорити речі на кшталт «Не ту країну Гондурасом назвали».

За рівнем життя Гондурас на 116 місці (для порівняння, Україна на 78-му). Поруч із розкішними віллами неспішно висуюються на світ божий старі халупи, із яких стир-

чать білизна, усілякі продукти, а подвір'ям навздогін бігають макаки й кури. Але така різниця помітна лише в будівлях, а не поміж людей. Писк моди усіх гондурасців – сандалі, футболка і шорти. Єдині, хто виокремлюється з домінуючої кольорової й веселої маси, – це пенсіонерки. У нарядних платтях, завжди стурбовані великими проблемами всесвітнього масштабу, вони витанцьовують ліктями в автобусах так, що аж мимоволі пригадуєш рідні українські маршрутки.

Однак ці переповнені автобуси їздять дивними дорогами, які роблять не з асфальту, а одразу з бетону. Та й так, щоб вони були ледь не вічними, міцними й рівнесенькими, як біля Межигір'я. Але це лише перший сюрприз бананової республіки. До речі, О. Генрі, коли писав свою повість «Королі і капуста», переховувався в Гондурасі від американських правоохоронних органів. Саме тут він уперше застосував свій тепер такий іронічний термін «бананова республіка», охрестивши так у своїй книзі країну Анчурію, прототипом якої є той самий Гондурас. Насправді 80 % експорту об'єкта моєї розповіді й досі є банани, тож О. Генрі не кидався словами просто так, і в цьому немає нічого саркастичного чи образливого. Це просто факт.

На вулицях немає молоді з пивом, а якщо хтось і «дудлить» алкоголь – то це дідки, які, зручно вмовившись на гамаках поблизу моря, тримають в одній руці пляшку рому, а в іншій – саморобну дерев'яну люльку, і слухають радіо. Тут ви не побачите жодних недопалків й обгортки від морозива. Відчуття загальної чистоти ще різкіше після дощу. Місто здається випраним чиймись дбайливими руками, маленькі вузькі вулички пахнуть невідомими тропічними фруктами, а раз на рік – рибою.



Уже більше, ніж сотню років, між травнем і липнем у департаменті Йоро днем стає темно, як уночі. Над головою небо тріскає з такою силою, що хочеться, як у дитинстві, ховатись за маминою спідницею. Але мама далеко, а гримає все дужче. І тут, раптом, припиняється. Дощ вщухає, а на вулицю починають виходити якогось біса задоволені люди. Я з очевидним здивуванням боязко висуваю голову з вікна. Якийсь малий прямо біля мого носа махає рибою й голосно щось балакає іспанською. Стоп. Рибою? Десятки людей довкола збирають незвичний урожай прями́сінько перед своїми будинками. «Рибний дощ» — так називають це місцеві. Моя дослідницька душа прагнула хоч якихось пояснень, і я впевнений, що ваша теж. Більшість вірить, що це через Отця Хосе Мануеля Субірана, іспанського місіонера, що відвідував країну більше, ніж сто років тому. Тут він молився за бідноту, яка часто не мала навіть чого їсти. Після його молитви, яка тривала 3 доби — випав перший рибний дощ. І з того часу так щороку. Вчені звісно не могли погодитись з такою легковажною теорією й почали досліджувати тут кожен дюйм. Але жодна спроба пояснити це явище науковим способом не вдалась.

Узагалі в цій країні багато чого звичайною логікою не поясниш. Наприклад, те, що насправді Батьківщиною славнозвісних майя був саме Гондурас, а не Мексика. Сюди й досі їздять безліч туристів постояти біля руїн їхньої справжньої столиці. Чому вони вирішили кинути тут все, ніхто не знає, як загалом ніхто не може пояснити жодного вчинку майя, включаючи їх зникнення з лиця Землі. Так само не піддається моїй логіці їхня пристрасть до футболу. Коли починається якийсь матч — на вулиці немає жодної людини, усі магазини й кафе зачинені, місто буквально вимерло. Але переконати вас у божевільному коханні гондурасців до футболу допоможуть лише факти. В історії Гондурасу є сумна сторінка для місцевих і дуже дивна для всіх інших: це «Футбольна війна». Так величають військовий конфлікт між Гондурасом і Сальвадором (сусідньою країною), що продовжувався аж 6 днів. Приводом до війни став програш команди Гондурасу команді Сальвадору в матчах плей-офф відбіркового етапу Чемпіонату світу. Насправді Гондурас спершу виграв. Але після цього невідома громадянка Сальвадору застрелила себе зі словами «я не винесу такого стидовиська

моєї країни». З шоку вирішили зіграти ще раз. Цього разу виграв Сальвадор, і настала пора з радості бити усіх футболістів фанатів Гондурасу, урочисто спалити їхній прапор і навіть надавати копняків членам власне футбольної команди. На наступний же день, Гондурас відмовився від дипломатичних відносин з Сальвадором і розпочав військові дії. Саме військове протистояння протривало 6 днів, але за цей час померло 2 000 людей, і навіть після завершення цієї війни відносини не відновились. Мирний договір був підписаний аж 10 років опісля.

Часто мені здається, що запальний характер місцевих сформував клімат. Температура тут цілорічно коливається аж в межах 24-28 °C. Усі люди прокидаються о годині 5-й, бо світає дуже рано. Тому робочий день розпочинається ще о 7-й ранку, а закінчується о 4-й дня. Після цього всі просто відпочивають: грають у волейбол на пляжах, допомагають готувати ситні вечери з дуже дешевих тут фруктів і м'яса або просто сидять у тінистих деревах, яких забігайлівках.

Жителі Гондурасу — це зовсім не ті, про кого розповідають в анекдотах. Вони важко працюють, але вміють так само інтенсивно відпочивати, вони посміхаються й вітаються з тобою, навіть якщо бачать вперше, вони їдять смачну їжу, продукти для якої вирощують кожен біля свого малого дому. Нехай у кожного тут не надто велика зарплата, але жоден поліцейський чи зажерливий політик не зможе образити звичайну людину. Надто легкозаймистий і впертий народ ці гондурасці.

Не треба просто так зневажати людей, про життя яких ви не знаєте нічого. Нехай ваш інтернет і м'яке ліжечко миліші вам за морське повітря й ночівлі під запашним небом, а я свій вибір зробив. І якщо я хоч колись пожалію, що залишив київські затори і людей-зомбі в метро, то краще вип'ю ще рому з старим Педро, аніж повернусь назад.

Р.С. Автор хотіла написати ще про Зімбабве, але там все реально погано (найбільша інфляція в світі, рівень безробіття 80%, часто народжуються люди з двома пальцями на ногах через кровні шлюби). Можете й далі без вагань продовжувати «у нас скоро економіка буде гірше, як у Зімбабве», або ж «Свобода слова у Росії, як в Зімбабве», а мій затишний Гондурас обліште.

Козуб Леся



ІЗ ЗЕМЛЯНИНА В МАРСІАНИНА

КОЛИ В БУДИНКУ СТАЄ ЗАНАДТО ТІСНО, КОМУСЬ ДОВОДИТЬСЯ СПАКОВУВАТИ РЕЧІ І ШУКАТИ НОВЕ ПОМЕШКАННЯ. НАСЕЛЕННЯ НАШОЇ ПЛАНЕТИ ЗРОСТАЄ ТАК САМО НЕВПИННО, ЯК І ВИЧЕРПУЮТЬСЯ ЇЇ ПРИРОДНІ РЕСУРСИ. ТОМУ ШАКОМ ІМОВІРНО, ЩО В МАЙБУТНЬОМУ ЛЮДСТВО БУДЕ ЗМУШЕНЕ ШУКАТИ ІНШИЙ ДАХ — СЕБТО ІНШЕ НЕБО — НАД ГОЛОВОЮ.

КОЛОНІЗАЦІЯ ЕКЗОПЛАНЕТ завжди посідала чільне місце у футуристичних фантазіях людства, однак поки що здійснення цієї мрії лежить далеко за горизонтом сучасних можливостей. Астрономам і досі не вдалося знайти планет на кшталт Землі поза межами Сонячної системи. Але навіть у тому випадку, якщо найближчим часом ідеальний об'єкт для переселення було б знайдено, ми і б дістатися до нього не змогли: звичайна хімічна ракета здолає цю відстань не менш ніж за декілька десятків тисяч років.

ТОМУ НАУКОВЦІ шукають реальніший варіант — у Сонячній системі. Власне, широкого вибору в нас нема: кожен школяр знає, що найімовірнішим кандидатом для колонізації є Марс. Змінити умови інших планет, аби вони стали подібними до земних, теоретично можливо, але насправді це дуже дорого і майже нереально: Меркурій — занадто розпечений, газові гіганти Юпітер, Сатурн, Уран і Нептун — занадто холодні, на Венері через парниковий ефект стоїть невимовна спека, йде дощ із сірчаної кислоти, атмосфера складається здебільшого з вуглекислого газу, а магнітне поле відсутнє.

ТИМ ЧАСОМ МАРС має дещо привабливіші умови. Зокрема там є атмосфера, яка забезпечує мінімальний захист від сонячної радіації, ґрунт за своїми властивостями подібний до земного, а тому може стати придатним для вирощування рослин, існує магнітне поле, хоч воно й досить слабе. Серед суттєвих недоліків — значно менша за земну температура, котра різко коливається протягом доби, але не підіймається вище точки замерзання води, майже втричі менша сила тяжіння, що може спричинити певні проблеми із уникненням невагомості, атмосферний тиск становить лише один відсоток від земного, відсутній кисень і рідка вода, нерідко здійснюються потужні пилові бурі.

ЯКЩО ЛЮДИ І СПРАВДІ матимуть намір переїжджати на Марс, то в таких умовах життя на червоній планеті стане для них нестерпним. Тому вчені пропонують різні способи, за допомогою яких можна зробити планету комфортнішою і придатнішою для існування. Один зі способів полягає у тому, щоб наситити атмосферу Марса парниковими газами — наприклад, метаном. Унаслідок цього сонячне світло утримуватиметься в атмосфері планети, її температура поступово зростатиме, вічна мерзлота почне розтавати, а русла річок вперше за мільярди років наповняться водою. Інший і більш складний варіант полягає у тому, щоб скерувати в атмосферу Марса якусь комету,

котра пролітатиме крізь Сонячну систему. Достатньо зіткнення з космічним зондом, аби змінити її траєкторію. Комета складається переважно із замерзлої води, тому при наближенні до червоної планети вона почне зазнавати тертя об атмосферу Марса, розпадатися і вивільняти в атмосферу пару.

ІСНУЮТЬ Й ІНШІ варіації цього способу: скажімо, замість комети застосувати один із крижаних супутників Юпітера чи якийсь астероїд, що містить лід, однак змінити їх траєкторію значно важче, оскільки вони перебувають на стабільних орбітах. Також ці небесні тіла можна було б скерувати в одну з полярних шапок Марса, котрі містять значну частку вуглекислого газу. Після цього вивільниться величезна кількість тепла, випарується крига і під дією вуглекислого газу пришвидшиться глобальне потепління.

ШЕ ОДНА ПРОПОЗИЦІЯ схожа на попередню, однак принципова різниця полягає у тому, що підірвати льодові шапки пропонують за допомогою декількох ядерних бомб. Суттєвим недоліком є те, що рідка вода, котра утвориться в результаті вибухів, стане радіоактивною.

У ШИХ ТРЬОХ СПОСОБІВ наступний сценарій є спільним. Як тільки на планеті з'явиться рідка вода, до водойм можна буде занести певні форми водоростей, котрим пасуватимуть умови Марса. Ці водорості можна було б навіть генетично модифікувати, аби вони швидше росли і перетворювали вуглекислий газ на кисень. Також завдяки їм поверхня планети стала б темнішою і поглинала більше сонячного світла. З часом такі озера створять родючий ґрунт і поживні речовини, тому на Марсі стане можливим вирощувати й інші рослини, котрі пришвидшать виробництво кисню.

ОДНАК УСІ ЦІ ЗАХОДИ потребують настільки масштабних матеріальних витрат, що у найближчі роки охочі фінансувати такий проект навряд чи знайдуться. Окрім того, аби така мандрівка стала можливою, потрібно працювати над новими технологіями ракет-носіїв, які дозволять знизити непідйомну вартість космічних польотів. Це означає, що до кінця цього сторіччя домівкою для людства залишатиметься Земля. Можливо, лише жменька астронавтів створить невеличку базу на Марсі й відчує на собі, як це — бути марсіанином.

БЛИЗНЮК ЮЛІА



Кожного свята чуємо 2 головні слова, без яких побажання – не побажання: «Щастя, здоров'я!» Та, на жаль, навряд чи їх у нашому житті стає більше від теплих слів друзів і родичів... Але від чого ж їх може справді стати більше?



ТИ ТЕ, ЩО ТИ ІСИ, або У КОГО ДІЗНАТИСЯ РЕЦЕПТ ЩАСТЯ

А

би бути здоровим та щасливим – потрібно гарно харчуватися і мешкати в хороших умовах.

Ця думка настільки проста і зрозуміла, що навіть не викликає сумнівів у своїй істинності.

Такі ми вже створіння, що понад усе любимо комфорт. Тобто, любимо самих себе, а через це змушені палко любити і комфорт. Влітку – кондиціонер, взимку – обігрівач. Крісла і ліжка – м'які, фізичні вправи – як подвиг, поїсти – з радістю і багато. Загальноприйнята нормальна позиція, нічого дивного і цікавого. Леде не все населення планети так живе.

Але ще раз (більш уважно і прискіпливо) поглянемо на першу думку: «Аби бути здоровим та щасливим – потрібно гарно харчуватися і мешкати в хороших умовах». Спроекуємо її на наше життя. Бачите незбіг, бачите, що щось не сходиться? По-перше, «бути здоровим». У світі вкрай багато хвороб, і найгірше те, що вони неймовірно розповсюджені. Кожен з вас, хто читає зараз цю статтю, може перерахувати у себе принаймні парочку захворювань – а це дуже плачевний показник. Наступна розбіжність – «бути щасливим». Не потрібно навіть пояснювати, що якби кожна людина на планеті була щасливою, то не було б жодних конфліктів, від бійки до війни.

Висновок потроху наклеюється сам собою: у правильній та загальноприйнятій думці щось не те.

Чи справді запорука здоров'я – гідний рівень існування та надзвичайно багатий стравами (і розміром порцій) раціон? Чи дійсно наш спосіб життя допомагає нам бути щасливими? Або, може, ми робимо щось (або все) неправильно?

Я не дам остаточної та прямої відповіді на ці запитання. Я просто розповім вам про народ, що зветься хунзами.

Хунзи (у деяких джерелах «хунзу») – це єдиний в усьому світі народ, який не має хвороб. Зовсім. Тобто так, абсолют-

но не має. Травми – трапляються. Хвороби – ні.

Вони живуть в долині річки Хунза, на кордоні Індії з Пакистаном, високо в горах. Але нехай кліматична зона та розмови про цілюще гірське повітря не вводять вас в оману: сусідні з хунзами племена, що мешкають в тій самій місцевості, аж ніяк не можуть похвалитися таким міцним здоров'ям. Не рідкість у сусідів і туберкульоз, і тиф, і діабет.

До того ж, хунзи – ще й рекордсмени-довгожителі. Середня тривалість життя у них – 110-120 років. Сусідні племена живуть удвічі менше.

Секретом небувалого довголіття та здоров'я вчені називають харчування та спосіб життя хунзів. Військовий лікар Мак-Карісон, який першим знайшов цей унікальний народ, подорожуючи Індією, прожив поруч з ним 14 років. Він досліджував життя хунзів, їхні звичаї та настрої.

І помітив купу всього незвичного для пересічного мешканця міста. Наприклад, харчування. Оскільки хунзи живуть в горах, де неродючий ґрунт, із землеробством у них великі проблеми. А зі скотарством – ще більші. Кожний вільний клаптик землі хунзи засаджують плодовими деревами та овочами. Худоба – корови, кози, вівці – тут рідкість. Тварини частіше за все дуже худі і дрібніші за своїх родичів із ферм і комбінатів; м'ясо у них жорстке й майже обезжирене. Тому хунзи м'ясо і не їдять, притримуючись вегетаріанства. Харчуються частіше за все сирими овочами та фруктами, взимку іноді куштують овечу бринзу, пророщені зерна, сушені фрукти; їдять дуже мало солі, а цукор та муку не вживають взагалі. Також в долині існує період, що зветься «голодна весна» – 2-4 місяці, коли фрукти ще не встигли дозріти. Тоді хунзи не їдять зовсім нічого, лише п'ють напій із розмочених сушених абрикосів.

Усі наведені фотографії є реальними світлинами народу хунза.



Абрикоси для хунзів – найшановніший фрукт. У них навіть є приказка: «Твоя жінка не піде за тобою туди, де не родять абрикоси». Взагалі режим харчування у них зведений в культ і його суворо дотримуються.

Окрім раціону, Мак-Карісона здивували умови проживання хунзів.

Протягом 8-10 теплих місяців вони живуть на відкритому повітрі. Взимку сплять у кам'яних будинках без вікон (з одним отвором у стіні), а худоба, якщо вона є, розташовується в передпокоях. Через те, що немає лісів, відсутні і дрова, тому топлять хунзи листям та дрібними гілками. Цей народ спокійно купається в крижаній воді – навіть при -15; вони також ніколи не використовують гарячу воду та мило.

Постійні фізичні навантаження теж відіграють важливу роль у житті хунзів. Для них забратися на гору – все одно, що для нас прогулятися парком. У 100 років жителі племені довгожителів іще грають у рухливі ігри й танцюють, жінки в 65 зберігають витонченість фігури та здатні народжувати дітей.

Але найцікавіше – це психологічний та соціальний стан цього народу. Хунзи мають короля і раду старійшин, але не мають ані в'язниць, ані чогось на кшталт поліції. Це все їм не потрібно, адже немає жодних правопорушень: не вбиває, не краде. Проте – що ще цікавіше – хунзи абсолютно щасливі. Всі. У них немає конфліктів. Вони завжди у доброму гуморі, навіть коли їм холодно або коли вони відчувають голод. «У хунзів нерви міцні, як канати, та тонкі й ніжні, як струна, – писав Мак-Карісон. – Вони ніколи не сердяться й не скаржаться, не нервують і не виявляють нетерпіння, не сваряться між собою і з повним душевним спокоєм переносять фізичний біль, неприємності, шум і т. п.».





Звучить як щось фантастичне. Мак-Карісон вирішив перевірити, чи залежить життєрадісність хунзів від їхнього харчування.

Для цього, приїхавши у Лондон, він провів цікавий експеримент із шурами: розділив їх на 3 групи і склав кожній свій раціон. Перша група – «уайтчепель» (район Лондона) – отримувала їжу, яку зазвичай їдять європейці (білий хліб, вироби з борошна, варення, м'ясо, сіль, консерви, яйця, солодощі, оселедець, консервовані та варені овочі і т. п.); друга – «індуси» – їжу жителів Індії та Сходу; третя – «хунзи» – раціон племені хунзів. Всі шури утримувалися в однакових умовах.

І що ж виявилось? Шури-європейці невдовзі перехворіли на всі «людські» хвороби, що вражають жителів Лондону (від дитячих до хронічних). Крім цього, піддослідні відзначалися нервозністю, вони часто конфліктували та навіть подекуди загризали одне одного до смерті. Шури-індуси вели себе більш спокійно, але і у них були траплялися бійки. Але найдивніший результат – це шури-хунзи. Вони були абсолютно миролюбні, не виявляли один до одного жодної агресії, проводили час в іграх або спокійному відпочинку.

Висновок з експерименту простий: ані кліматична зона, ані раса, ані рівень так званої цивілізованості не впливає на здоров'я, психічний та соціальний стан так, як це робить харчування і спосіб життя. Харчування і спосіб життя, головною ознакою яких є скромність і помірність.

Більшість конфліктів (на будь-якому рівні) – не від нестачі їжі, а від її невідповідності запитам нашого організму. Ми їмо більше, ніж нам потрібно і зовсім не те, що потрібно. А комфорт і зручності ставимо на перше місце, замість того, щоб задовольнятися малим, цінувати те, що маємо.

АЛЕ.

Навіть у щасливих хунзів є один суттєвий недолік – вони не залишають нічого по собі. У них немає ані віршів їхньою мовою, ані художників, ані музики, ані навіть письма. Тому не варто наслідувати їхній образ життя повністю, проте взяти до уваги головні аспекти – можна і навіть потрібно. Адже це – ключ до розуміння та вирішення безлічі проблем. Безглуздо його мати й не використовувати.

Ірина Звездовська





А ви знаєте, що таке лєтеринг, готика та старослов'янська кирилиця? Що ми взагалі знаємо про каліграфію, окрім зауважень вчительки початкових класів «Пиши охайно»? «730» дослідив питання та пропонує заповнити білі плями як буквально, так і в переносному значенні!

Що таке каліграфія?

Перш за все, почати варто із самого визначення. Це і галузь образотворчого мистецтва, це і мис-тецтво гарного листа. Найбільше лінгвістичне задоволення приносить таке трактування: "мистецтво оформлення знаків в експресивній, гармонійній і майстерній манері". Майстри розділяють сучасну каліграфію та класичну. Цей розподіл склався історично. «Періоди» відрізняються один від одного манерою письма, стилем та засобами нанесення чорнил. Нині зразки каліграфії популярні в запрошеннях, графіті, шрифтах та логотипах.

Мені треба...

Щоб відчувати себе справжнім майстром, потрібні: папір, олівці, пера, кісточки, туш та робоча поверхня. Не дивуйтесь, але навіть папір буває зернистим, рихлим або м'яким. Пера теж мають різновиди: ширококінцеві (кінчик схожий на маленьку лопатку), гострокінцеві (схожий на спис рицаря) та рондо (дозволяє відтворити «ефект кулькової ручки»). Туш... тут теж все не так просто. Найкращою вважається китайська, тому що вироблена з натуральних компонентів. Також туш буває рідка та в брусках. Справжні «мастодонти» обирають твердий варіант чорнил. Кажуть, що процес приготування допомагає зібратися з думками та налаштуватися на роботу. Досвідчені фахівці радять займатися кожен день

по годині, варіант «сьогодні хочу і буду, а завтра перенесу на післязавтра» не підійде.

Скажи мені, чим ти займаєшся, і скажу тобі, хто ти

У людей, для яких каліграфія робота, хоббі та просто покликання душі можна помітити певні риси характеру.

1. Терпіння. Ця людина не опускає руки та вірить у себе.
2. Зосередженість. Людина кайфує від того, що робить та може годинами сидіти над полотном малюючи різні варіації «Б».
3. Самокритика. Людина ніколи не зупиняється на досягнутому, шукає шляхи для саморозвитку.
4. Старанність у роботі. Бажання творити йде від серця, тому людина не може лажати.

Це лише умовні риси, які можна приписати будь-кому, але це характеризує і сам вид мистецтва.

Спенсерівська каліграфія

Для цього виду не потрібне якесь космічне перо чи чарівний папір. Весь стиль письма заключається в тому, щоб зробити довгий рівний рух в одному стилі, не відриваючи руки від паперу написати усі слова, тобто усі літери – це одна нерозривна лінія. Певна інерція письма повинна створити малюнок (одним безперервним рухом!). Найбільше в цьому стилі прославились американці. Батьком Penmanship став Платт Роджерс Спенсер. Цікаво, але в американських школах до 1920 року навіть навчали Spencerian Script. І ледве не забула, цим стилем написаний логотип «Coca-Cola».



Старослов'янська кирилиця

В'язь – основна складова старослов'янської кирилиці. Вона дозволяє розмішувати текст, а саме літери, компактно. Може бути як графічним засобом, так і орнаментом. Для орнаменту характерне дотримання геометричного або природного принципів у конструюванні літер. Але в цьому стилі головне вчасно зупинитись, тому що перевага орнаменту

унеможливиює читання тексту, а перевага графіки, наче збіднює рядок. Цікаво, що більшу «кучерявість» в'язь мала у текстах, малярство не мало ніяких «гілочок, листочків...». Але цей вид каліграфії є прикладом довершеної композиційної цілісності. Наші предки розбиралися у первісному дизайні!

Летеринг

Наостанок хочеться розповісти про так звану «сестру» каліграфії – летеринг. Це графічний малюнок знаків, що складають єдину стилістичну систему. Це можна назвати розробкою нових шрифтів. Цим може займатись кожен! Наприклад, навіть зараз! Читаючи «730», візьми зі столу якісь дрібнички (папірці, скрепки, олівці або фломастери) та спробуйте

скласти якесь слово. Вийшло? Спробуй це перемалювати, і ти створиш свій неповторний шрифт. Саме це і називається летерингом! Може виникнути питання щодо різниці каліграфії та летерингу. Основа летерингу – креслення та створення неповторних буквених форм, а каліграфія ж застосовує саме писання та використання штрихів.

Те, що може надихнути

Закінчуючи свій матеріал, хотілося б поділитись кількома сайтами, які допоможуть не тільки розширити кругозір, а й черпати натхнення:

~ kalligrafija.ru. Це сайт жінки, яка займається каліграфією більше 10 років. Поради, уроки, приклади робіт – все це можна переглянути на платформі.

~ www.calligraphy.com.ua. Ще один непоганий сайт з відео та розділом з найтипівшими запитаннями. Потрібно тільки бажання!

~ www.artiya.com.ua. Цікавий сайт про проекти, пов'язані з каліграфією, та воркшопи, що відкривають нові секрети шрифтів.

Інна Левченко





КОСТЮМОВАНІЙ БАЛ

з присмаком японської сучасності

Вас із впевненістю можна назвати відданим фанатом певного аніме\коміксу\гри?
У псевдонім ви собі обрали ім'я героя улюбленої манги?

Ви б хотіли зустріти вашого персонажа в реальності або навіть примірити його образ на себе? Тоді дивно, що у вас досі не заплановано якогось косплей-кону на найближчі вихідні.

Вдаючись у зовсім недовгу історію косплею, варто згадати, що явище набуло популярності у 80-х у Японії. «Costumeplay» зародився серед фанатів аніме та манги (японський аналог коміксів), що саме в ті роки переживали пік своєї популярності. Поступово захоплення підхопили прихильники японської культури у всьому світі. На територію СНД, як і все відносно екзотичне, косплей проникнув аж на початку 2000-х, але й досі широкого поширення та визнання не здобув. Ось тому, підтримуючи тему лікбезів та користуючись люб'язною допомогою «бувалих» косплеєрів, ми спробуємо відповісти на усі «що?», «як?» і «навіщо?».

Якщо спробувати пояснити коротко і зрозуміло, косплей – костюмоване шоу, суть якого полягає в повному відтворенні персонажа в реальності. *«Косплей – масштабний процес, що починається з маленької ідеї і закінчується виступом на сцені. І це все приносить величезне задоволення!»*

Серед найскладнішого – визначитись з персонажем. *«Для мене важливо, аби він подобався мені не лише зовні, а й характером. Достатня схожість з героєм теж відіграє певну роль. Також дуже важко знайти образ, який зможе здивувати».* Не існує жодних обмежень: традиційно «оживляють» аніме, але нині можна побачити персонажів книг, фільмів, комп'ютерних ігор, діснеєвських принцес, міфологічних героїв та подекуди навіть реальних історичних персон.

Ще одне непросте завдання – реалізація задуму. Хоч у Японії косплей-бізнес швидко розвивається і більшість популярних костюмів можна запросто купити у магазині, у нас прихильники такого заняття змушені створювати їх власноруч або замовляти в ательє. *«Потрібно обрати перуку та зробити відповідну зачіску, підібрати лінзи, тканину для костюму та матеріали для деталей. Саме дрібниці дуже важливі, на них звертають багато уваги».*





Непрактичний момент такого захоплення – після фестивалю та фотосесії костюми приречені роками висіти у шафі, або ж доведеться з ним розпрощатися. *«Костюми майже завжди продаю, адже косплеї обходиться зовсім не дешево. Залишаю, лише якщо планую це десь з'явитись в ньому або якщо він мені надзвичайно сподобався».*

Створені образи косплесри зазвичай демонструють на фестивалях. Найбільший із заходів – World Cosplay Summit – щорічно проходить в Японії за участі представників більш ніж 20 країн. Існують чіткі критерії оцінки персонажів: бали нараховують за артистизм, якість костюму та відповідність оригіналу. Проводиться також безліч регіональних змагань по всьому світу, косплеєри беруть участь у фестивалях, присвячених коміксам, аніме та комп'ютерним іграм. *«Продумування сценки і дефіле дуже важливе, це своєрідна акторська гра. Важливо не лише зовні нагадувати героя, а й передати його манери, міміку, настрій. Але коли ти сходиш зі сцени, відчуття просто неймовірні».* Крім дефіле, костюми використовуються для фотосесій або зйомок короткометражних фільмів.

Звісно, таке захоплення навряд можна назвати абсолютно звичайним. Але це не робить його менш цікавим чи не вартим уваги. Розглядаючи деякі костюми, зачіски та фотографії важко не погодитися, що ця на перший погляд дитяча забавка може стати окремим напрямом у мистецтві.

І наостанок, на питання, чому люди цим захоплюються, фанати косплею відповідають так само просто, як і гравці у шахи, любителі співати в караоке чи вишивати хрестиком: *«Особисто для мене це спосіб відпочити й чудово провести час. Я майже постійно зайнята навчанням, але коли вдається виділити час для косплею й поспілкуватися з людьми, які розділяють твоє захоплення – це чудово. Це цілий новий світ!»*

Особлива подяка за допомогу в створенні матеріалу Вікторії Тазевій, Полі Палащенко та Марії Бохан.

 Вероніка Луцька



WRESTLING IS FAKE

//// Декілька міфів і їх спростування ////



К

оли в Україні почався період телевізійних спроб у сфері розваг, медіа холдинг «СТБ» вирішив створити чудовий, суто мужицький канал «Куй ТБ». Так, це кінець «десятих»

років, коли Ющенко був президентом, існувала свобода слова, та й зокрема свобода у тому, чим розважити глядача. Серед таких програм, як «Реготня такешікітано», «1000 способів померти», «Чоловіча правда», та еротики після опівночі були знамениті «Самці – Ссавці». Саме так, мова піде про реслінг.

Досить кидатись гнилими бананами, хоча це не найгірший випадок. Власне, програма «Самці – Ссавці» виходила для того, щоб мужики могли спокійно потягувати пиво з пляшок і дивитись на боротьбу спортсменів. До того ж, коментування було пересипане оригінальними фразами – «Святиє суслікі» або що, що ще більше веселило чоловіків перед телевізорами. Що ж, зрозуміло, що нікому не було цікаво, що ж насправді відбувається на рингу і в бекстейджі, тільки було одне здивування, чому той, хто дістав по носі, не отримує синяка?

Та настав один момент – реслінг почала дивитись школото, і канал Куй ТБ перейшов у площину дитячу. Мультки почав показувати та перейменувався у QTV. З цього моменту я відійшов від телевізора й заглибився у інтернети.

І що ви думаєте? Джерело істини відкрилось мені, і осягнув всю силу людей, які працюють на ринзі. Саме так, працюють. Отож замість того, щоб довго пояснювати весь процес, я проллю світло на декілька найдибніших популярніших міфів про реслінг.

1. Перший і найосновніший:

реслінг – це фейк. Або ж «ну там вже все награно. Правда в тім, що це судження не є ні правильним ні хибним. Пояснюю: реслінг – це постановочне шоу, у якому беруть участь спортсмени, імітуючи реальний поєдинок. З іншого боку, усі прийоми (див. ілюстрації), під час виконання яких потрібна фізична сила (кидки, слем, дропи), – цілком реальні.

Проте й тут є підводні камені. Якщо дуже просто, то удари проводяться напіввідкритими кулаками, кіки робляться «дотиками». Модифікації ударів мають свої особливості, але є одна істина: у класичному випадку двоє на рингу – це партнери, а не суперники. Тобто, суть прийому, удару, захвату більшою мірою не у тому, як його виконує реслер,

а у тому, як його приймає суперник. Це приводить нас до першого серйозного терміну – селлінг. Селлінг у загальному значенні це і дослівному перекладі це «продаж» – наскільки переконливо суперник приймає прийом бійця. Звідси є недоселл і оверселл (Питайте у Єви Марі за першим, а у Дольфа Зіглера за другим). Тут багато особливостей у залежності від прийомів, але коли, наприклад, Уейд Баррет приймає «броу кік» від Шимуса (велосипедний кік, іншими словами. Ну з розбігу, переносючи масу на іншу ногу), то прикриває обличчя руками на долю секунди, щоб реально не отримати по фейсові. Обман і провокація.

2. Реслінг не популярний. Кхм, читайте інфографіку, панове. Найбільший реслінг промоушен (компанія, фірма, федерація, контора) WWE транслює свої шоу в 150 країн світу й перекладається 30 мовами. А це тільки офіційно. Тому це хибне судження. А

те, що в Україні реслінг на постійній основі дивляться максимум 10000 людей, це правда.

Зокрема, в Америці основне шоу промоушену WWE, яке має назву RAW, щотижня збирає біля телевізорів 4-5 мільйона глядачів. Як на спортивні розваги – цифра висока. На хаус-шоу (ті, що не виходять у ефір) завжди аншлаги, у якому би куточку світу не були б реслери.

3. Усі реслери їдять багато стероїдів і тупі, як вальянки. Ні й ні. Узагалі, політика всіх реслінг компаній забороняє стероїди, хоча у минулому великі дядьки таким захоплювались.

Тепер у цьому немає потреби, бо ситуація змінилась (читайте матеріал «Чоловік, який змінив усе» у The Shevchenko Post #9). Щодо

рівня інтелекту спортсменів на рингу: багато з них мають бакалаврські ступені у різних галузях, зокрема в акторській майстерності. До того ж, усі монологи, написані сценаристами (букерами), треба запам'ятовувати ну або ж просто імпровізувати на ходу. Погодьтеся, у прямому ефірі на очах у мільйонів глядачів це доволі таки складно. Такий реслер, як, зокрема, Кейн читає десятки книг за тиждень.

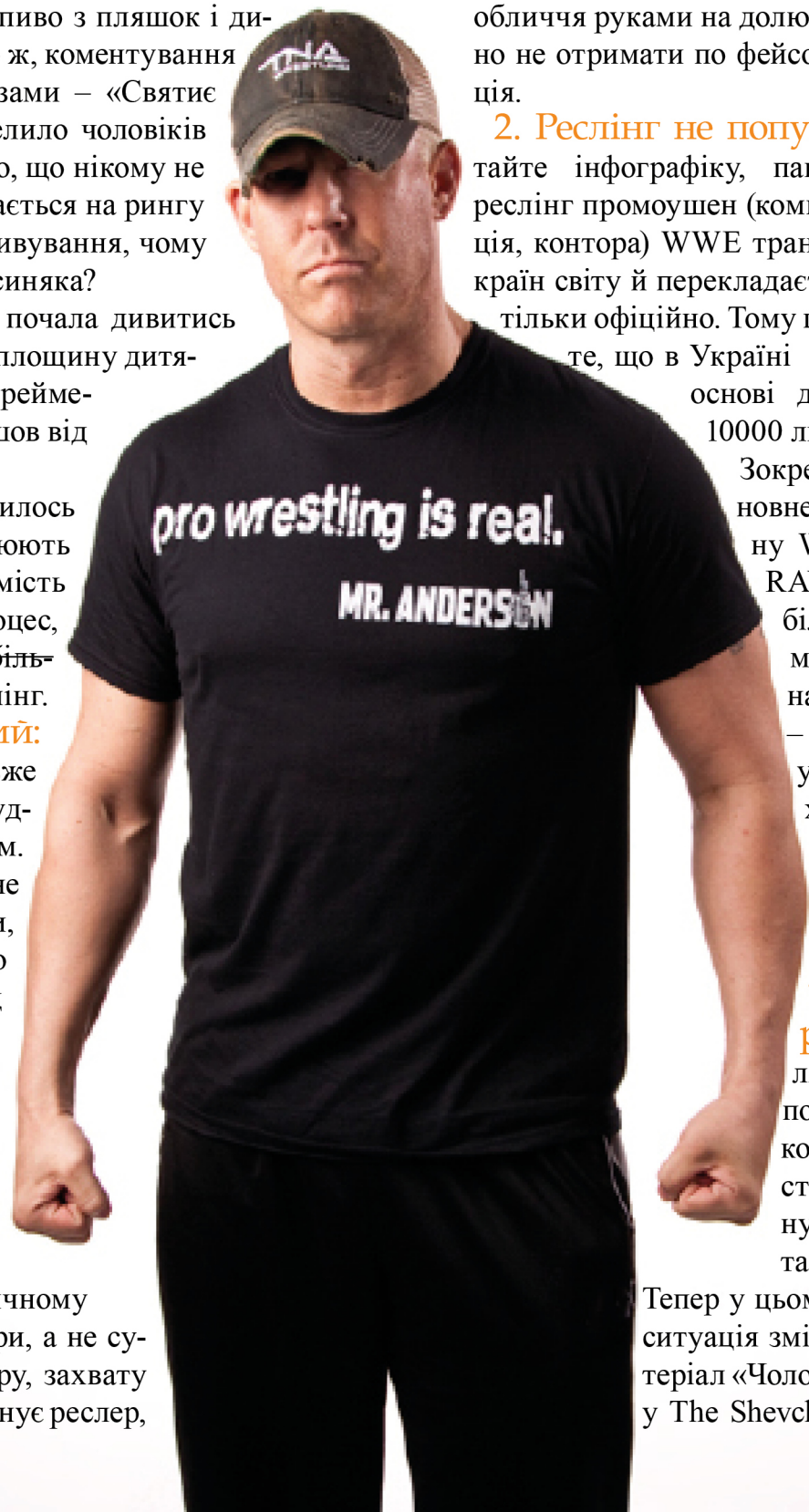
4. Якщо реслери б'ються постановочно і удари нереальні, то будь-який боксер його поб'є. Ні. Були такі експерименти, один із них закінчився нічиєю, інший – перемогою реслера. Бої відбувались за боксерськими правилами. Викусіть.

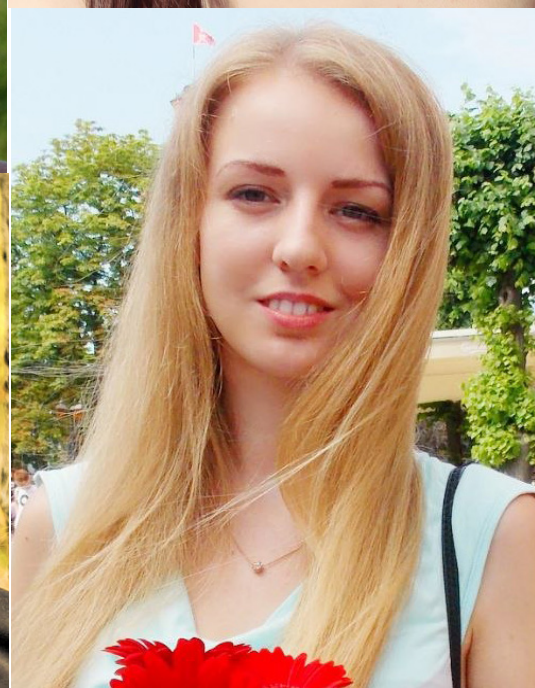
5. Реслінг – це не цікаво. Цікаво дивитись UFC, бо там реальні бої. Як же круто очікувати поєдинок двох гігантів рукопашних боїв цілий рік, а потім матч завершиться за 2 раунди якимось одним ударом у голову. Реслінг цікавий сюжетами й екшеном на рингу. Власне, кожен бій, – це історія, у яку вплутані фанати: відповідні дії викликають відповідні реакції у публіки. Перехвати, контратаки, спеціальні прийоми, комбінації, неочікувані повороти (наприклад, кожен реслер має свій «коронний прийом» – фінішер, після якого він перемагає в більшості випадків. Проте деколи суперник виривається з утримання навіть після фінішера, що саме по собі є несподіванкою). Саме на зв'язку з фанатами побудовані принципи матчів.

Є ще багато деталей, які можна було б уточнити, але не буду. Кожен фанат на те і фанат, що він докопує до фактів. А поки в Україні реслінг дивиться в своїй об'єктивній більшості школотрон, то говорити про якусь аналітику з їх боку, а, тим більше, зі сторони звичайних людей, не слід. QTV уже не показує реслінг, проте існують ВКшні пабліки, які намагаються підігрівати цікавість до даного типу спортивних розваг, що їм дуже вдало не вдається. Слід додати, що поки телевізійний ринок України не готовий показувати реслінг, адже є набагато цікавіші програми на телеканалі СТБ і не тільки.

Тепер ви можете сміливо брати банани й кидати їх у букерів за погані сюжети. А я хіхікаю в стороні.

Сергій Воронів





«730»

Заснований 25 лютого 2014 року
№13, 17 червня 2014 року
Головний редактор: Леся Козуб
Коректор: Ніна Коробко

Дизайнери: Ніна Коробко, Леся Козуб
Адреса видавництва: м. Київ,
вул. Мельникова, 36/1
Номер підписаний до друку 17.06.2014

Автори несуть відповідальність за
достовірність інформації. Усі права
захищені (с)